

基隆市深美國民小學 103 學年度第一學期課程計畫

(一) 學習領域別：健康與體育領域

(二) 實施時間：103.09.01~104.01.20

(三) 教學年級：五年級

(四) 教學節數：63 節（包含健康 21 節、體育 21 節、游泳 21 節）

(五) 編修者：健康-郭美麟（引用 103 學年度康軒版五上教材）

體育-吳志賢（引用阮怡菁 1021 五年級體育課程計畫）

設計者：游泳-尤婉婷

(六) 學習目標與相對應能力指標：

【健康】

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
一、藉由討論了解安全與事故傷害的概念及預防方法，實踐於生活之中。	1-1 能了解事故傷害的原因及預防發法並知道安全的重要性。	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機，並尋求協助。
	1-2 能了解運動傷害的發生原因與預防方式。	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素，並能進行改善。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。
二、透過活動了解、接納並且更珍愛自己。	2-1 能以正向態度面對自己的優缺點，並建立個人價值。	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。
	2-2 能了解自己在團體中的價值並建立良好人際關係。	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。
	2-3 能認識壓力並藉由適當方法紓解壓力。	5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮物質對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。
	2-4 能認識成癮物質並拒絕成癮危害。	6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。
三、藉由討論了解我國醫療體系並透過思考做出明智的健康選擇。	3-1 能了解社會文化因素對人們接受不同醫療服務及選擇之影響。	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。
	3-2 能了解醫療消費的注意事項。	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。
	3-3 能認識消費者的權利與義務。	7-1-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-2 討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在運動相關事物上的權利義務及其與健康的關係。
四、藉由討論知道旅遊注意事項並認識傳染病的定義、預防方式及傳染途徑。	4-1 能判斷並決定旅遊時的各種準備，且認識用餐禮儀。	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。
	4-2 能了解健康飲食的意義。	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。
	4-3 能認識常見傳染病並積極預防傳染病的發生。	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。

【體育】

學期總目標	學習目標	能力指標
透過體育活動增加學生體育知能、增強學生體能並培養學生運動習慣。	1-1 能在排球活動中學習接球、發球技巧	3-2-1 表現全身性活動控制能力。
	1-2 能在籃球活動中表現運球上籃動作	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
	1-3 了解並參與培養體適能方面的身體活動課程計畫，以增進自己的體適能。	4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。
	1-4 能在樂樂棒活動中學習接球、發球、打擊技巧。	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。
	1-5 能在跳箱活動中學習騰過箱的技巧。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
	1-6 能在躲避球活動表現傳接球、攻擊與閃躲動作，並了解規則。	3-2-3 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。

【游泳】

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
1. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。	1-1 能學會游泳與自救的能力。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
	1-2 能學會跳繩和陀螺的招式。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
	1-3 能學會樂樂棒球的技巧。	
	1-4 能學會拔河的技巧。	

(七)教學計劃

【健康】

週次	實施日期	學校(或學年)重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域
1	9.1 9.5	友善校園週 發點名簿、路隊調查表、註冊單、放學路隊練習	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機，並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素，並能進行改善。	1-1 能了解事故傷害的原因及預防發法並知道安全的重要性。	單元一：安全生活 安危一念間 【活動一】玩笑開不得 1. 教師藉由影片引導學生討論惡作劇造成的後果，以及如何確保安全。 2. 教師提醒行為前應先思考可能的後果，並提醒惡作劇應節制，避免憾事發生。 薄荷粉加水發眼睛 資料來源—youtube 拉椅子 資料來源—youtube 奶茶摻漂白水 資料來源—youtube	1	教師：惡作劇相關新聞影片	

					【活動二】校園事故傷害知多少 1. 教師引導學生思考在校園中常發生的事故傷害，並請學生發表傷害後果以及如何避免校園危險發生。 2. 教師強調，小心防範事故傷害，減少不必要的損失與傷害。			
2	9.8 9.12	語文競賽區賽 秩序整潔 糾察隊訓練 午餐宣導 愛校巡守隊開始 9/13 親師生大掃除 中秋節放假一日	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機，並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素，並能進行改善。	1-1 能了解事故傷害的原因及預防發法並知道安全的重要性。	【活動三】安全在我心 1. 教師引導學生思考日常生活中有哪些危險意外的發生。 2. 請學生思考判斷課本圖片，何者屬於危險行為，並述說發生原因和避免方法。 3. 教師引導學生歸納危險的想法或行為會導致事故傷害的發生，也可能使自己與別人都受到傷害。 【活動四】永保安康 1. 教師引導學生思考如何能避免危險的發生，並利用課本檢核表進行檢核。 2. 請學生發表曾經歷過或看過的故事傷害，並分析事發原因與改進方法。	1	學生：與家人討論或詢問自己或看過的故事傷害	
3	9.15 9.19	語文競賽市賽、全校防災演習 樹鳥蝶展覽 G5 愛滋病宣導 秩序整潔 評分開始 9.19 農場校外教學	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1-2 能了解運動傷害的發生原因與預防方式。	運動保健 健康無限 【活動一】運動前做好準備 1. 教師引導學生說說看運動時應該注意的地方。 2. 引導學生思考暖身操的意義。 3. 教師說明暖身的好處及功用。 【活動二】全身動起來 1. 請學生分組設計一套暖身操。 2. 每組上台做暖身操並且解釋動作順序的設計意義。 3. 教師總結運動前皆須做好暖身活動，亦可根據運動項目不同做不一樣的暖身。	1		
4	9.22 9.26 9.23 雲水書坊	(週五一年級) 交通安全宣導、品格宣導 9.23 雲水書坊	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 6-2-1 分析自	2-1 能以正向態度面對自己的優缺點，並建立個人價值。	單元二：做自己愛自己 獨特的自己 【活動一】喜歡自己 1. 請學生照鏡子將自己的外表特徵列點式寫在紙上。 2. 教師隨機抽出一張紙，讓全班猜猜看描寫的是哪一位同學，並說明原因。 3. 教師說明隨著年齡的增長，身體外觀上	1	學生：鏡子、紙	

		行動書車	我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。		的生理變化也會跟著改變與成長，但是無論如何，每個人的外表都是與生俱來的，它象徵著獨一無二的你。 【活動二】成長的喜悅 1. 教師引導學生思考並說出，除了外表之外，自己有哪些方面的成長轉變。 2. 請學生思考並發表這些轉變代表的意義。			
5	9.29 10.3	防災演練 (防災計畫)	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	2-1 能以正向態度面對自己的優缺點，並建立個人價值。	【活動三】另一種美 1. 請學生思考自己的優缺點並寫在紙上。 2. 教師進行「優點小花」活動，教師撥放一首歌曲，學生起立繞著全班座位走動，當歌曲暫停時，走到該名同學的座位前，就需寫下該位同學的優點。 3. 請學生說出看到同學對自己的優點肯定時的感想。 【活動四】各展所長 1. 假設全班都須要參加比賽，教師按照號碼，請其他學生說說看該名同學適合的比賽項目，並說明原因。 2. 教師引導學生思考如果同學的長短處都一樣，會有何種情景，並思考每個人各有專長，對團體的好處。 3. 教師引導學生歸納每個人都有自己的長處，在團體中應發揮且善用自己的特長。	1	教師：歌曲、紙	
6	10.6 10.10	收 10 月份午餐費 國慶日放假一日	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。	2-2 能了解自己在團體中的價值並建立良好人際關係。	當我們同在一起 【活動一】良好的人際關係 1. 請學生分享自己的好朋友，並說明為什麼會與他們當好朋友，假如少了這些朋友，生活會如何。 2. 教師引導學生思考「人際關係」的意義，並說明人際關係的重要性。 3. 教師說明，良好的人際關係能促進個人的生活滿意度，提升心靈的幸福感，更有助於學習與工作達成。 【活動二】我為人人，人人為我 1. 教師引導學生說出日常生活中需要合作完成的事項。 2. 請學生思考當所有事情都只能自己完成時的感想。 3. 教師引導學生歸納生活中許多事情都需要合作完成，也因此人際關係與溝通十分重要。 4. 教師引導學生思考團體中什麼樣的人是比較受歡迎擁有何種特質等。	1		

7	10.13 10.17	高年級線上校園生活問卷施測 雲水書坊 行動書車	6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	2-2 能了解自己在團體中的價值並建立良好人際關係。	【活動三】聽聽別人怎麼說 1. 請學生發表和朋友之間互相支持與鼓勵的經驗。 2. 教師引導學生思考有助人際關係增進與自我人格發展的技巧。 【活動四】盡力試試看 1. 請學生思考自己的缺點並寫在紙上。 2. 教師引導學生比較自己的缺點與先前討論之人際關係增進與自我人格發展技巧有哪些需要改進之處。 3. 請學生思考並發表自己有哪些需要改進，如果能夠克服缺點，生活上會有什麼改變。	1	教師：紙
8	10.20 10.24	(周五二年級) 交通安全宣導、品格宣導 G6 直道接力賽 (學活)	6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	2-2 能了解自己在團體中的價值並建立良好人際關係。	【活動五】一步一步來 1. 教師利用故事說明凡是不可能一蹴可幾，皆須慢慢改進。 2. 教師引導學生設定自己的改進目標，並提醒隨時檢討。 【活動六】學習與成長 1. 教師引導學生歸納出積極主動參與團體活動，與他人有良好互動關係，才重要的人際技巧。 2. 請學生發表參與團體活動時，有什麼是自己該加強的能力，並思考如何合作才能使團體有更佳表現。	1	
9	10.27 10.31	G3 競走接力賽 (學活)	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	2-3 能認識壓力並藉由適當方法紓解壓力。	認識壓力 【活動一】壓力知多少 1. 教師引導學生說說看壓力是什麼。 2. 學生討論日常生活中有那些事情是壓力，壓力會帶給自己身體或心理上的反應。 【活動二】心靈加油站 1. 教師鼓勵學生面對壓力時應先掌握問題，了解問題的癥結，尋找解決問題的方法，並相信自己一訂有辦法解決，採取正面行動。 【活動三】調適壓力的方法 1. 教師引導學生分享自己面對壓力時曾經用什麼方法解決或是有什麼紓解壓力的辦法。 2. 教師引導學生總結生活中壓力無可避免，有時候反而能成為動力讓自己更加努力，因此應該與壓力共處，並適時找出紓解壓力的辦法。 3. 教師提醒學生，如果還是感覺壓力很大時，也可以主動找導師或到學校輔導室尋	1	

					求輔導和心理諮詢人員的協助。			
10	11.3 11.7	收 11 月份午餐費 11.3 廣達游於藝 黃公望富春山居圖展開幕 體適能檢測開始 期中考週	5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮物質對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	2-4 能認識成癮物質並拒絕成癮危害。	<p>珍愛自己</p> <p>【活動一】認識成癮物質</p> <p>1. 教師說明成癮物質。</p> <p>2. 教師引導學生說說看除了課本所提的成癮物質，還曾看過或聽過何種成癮行為。</p> <p>3. 教師引導學生總結濫用成癮物質逃避壓力是最危險的一種方式，培養在面對各種不良誘惑時，能堅決說「不」，或者出正確的紓壓辦法。</p> <p>【活動二】拒絕菸害</p> <p>1. 教師貼出禁菸標誌，讓學生說出標誌代表之意，並說明目前法令規定三人以上室內空間禁止吸菸。</p> <p>2. 請學生說說看如果在公共場所遇到有人吸菸，有什麼感覺，以及會有什麼做法。</p> <p>3. 教師提醒吸菸不僅危害自己的健康還會造成旁人二手菸的成癮，因此應避免此行為。</p>	1	學生： 搜尋或與家人討論成癮行為 教師： 禁菸標誌	
11	11.10 11.14	陸泳課開始 G1 拍球接力賽（學活）	7-1-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-2 討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。	3-1 能了解社會文化因素對人們接受不同醫療服務及選擇之影響。	<p>單元三：教康消費健健美</p> <p>杏林春暖百花開</p> <p>【活動一】認識不同的醫療服務</p> <p>1. 教師引導學生說出自己或家人就醫的經驗以及就醫管道。</p> <p>2. 教師介紹民俗療法、中醫、西醫等3種不同醫療管道。</p> <p>3. 教師引導學生討論三種醫療服務所在的社區位置、收費情形和可能的醫療結果。</p> <p>【活動二】選擇合法的醫療機構與人員</p> <p>1. 教師引導學生分享與家人討論後的民俗療法，並說明各種醫療管道並非就醫的唯一來源，也不全盤否定民俗醫療。</p> <p>2. 教師播放醫療糾紛新聞片段，引導學生討論選擇醫療機構應該注意哪些事項。</p> <p>3. 提醒學生應選擇合法的醫療機構。</p> <p>民俗醫療糾紛多 資料來源—youtube</p> <p>【活動三】疾病預防之道</p> <p>1. 教師引導學生討論平時預防保健的經驗或活動。</p> <p>2. 全班分組討論並分享聽過或看過的養生觀念。</p>	1	學生： 與家人討論之民俗療法項目 教師： 醫療糾紛相關影片	
12	11.17 	（周五中年級）交	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作	3-2 能了解醫療消費的注意	<p>醫療消費新主張</p> <p>【活動一】醫療選擇比一比</p>	1		

	11.21	通安全宣 導、品格 宣導 G2、G4 健 身操比賽 (學活)	決定的技巧來 促進健康。 7-2-2 討論社 會文化因素對 健康服務及產 品選擇之影 響。	事項。	1. 教師引導學生回顧先前討論之就醫選擇 注意事項，並提醒應在日常生活中確實實 踐。 2. 請學生思考最近一次的就醫經驗，並依 課本內的檢核表確認自己是否確實做到。 3. 教師引導學生總結「健康是無價的財富， 一旦失去就不易挽回」，了解健康的重要 性。			
13	11.24 11.28	體適能檢 測結束 二年級國 語朗讀觀 摩賽 11.28 天文館校 外教學	2-2-4 運用食 品及營養標示 的訊息，選擇 符合營養、安 全、經濟的食 物。 7-2-3 確認消 費者在運動相 關事物上的權 利義務及其與 健康的關係。	3-3 能認識消 費者的權利與 義務。	健康產品重保障 【活動一】消費者的權利與義務 1. 教師引導學生說出目前的消費方式，並 分享與家人討論後的消費經驗。 2. 教師引導學生思考當消費遇到糾紛時， 應該如何處理。 3. 教師引導學生討論並了解消費者的權利 與義務。 【活動二】食品標示知多少 1. 教師利用九宮格遊戲讓學生猜優良產品 標誌代表何種產品。 2. 請學生說說看產品的食品標誌包含項 目。 3. 教師利用商品包裝讓學生確認自己是否 了解食品標誌包含項目，並了解選購產品 時應注意事項。 4. 教師提醒學生了解正確的申訴管道，並提 供消費者保護相關單位。	1	學生： 和家人 討論之 消費經 驗 教師： 九宮格 遊戲、 商品包 裝	
14	12.1 12.5	收 12 月 份午餐費 三年級母 語朗讀觀 摩賽 教師會年 度改選	2-2-4 運用食 品及營養標示 的訊息，選擇 符合營養、安 全、經濟的食 物。 7-2-3 確認消 費者在運動相 關事物上的權 利義務及其與 健康的關係。	3-2 能了解醫 療消費的注意 事項。 3-3 能認識消 費者的權利與 義務。	健康消費大考驗 【活動一】闖關遊戲大考驗 1. 教師於課堂前設計25題關於本單元之健 康消費問題，進行賓果大連線。 2. 請小組依賓果遊戲規則寫下1至25號。 3. 小組輪流喊號碼，答對則全班小組皆可 將數字劃掉，答錯，回答小組不可劃號 碼，其他組可將號碼劃掉。 4. 回答方式為小組內討論10秒，整組一同 回答答案，由此方式確認所有學生皆了解 問題答案。 5. 先完成三連線者即為獲勝。	1	教師： 紙、問 題	
15	12.8 12.12	四年級英 語歌謠觀 摩賽	1-2-3 體認健 康行為的重要 性，並運用作 決定的技巧來 促進健康。	4-1 能判斷並 決定旅遊時的 各種準備，且 認識用餐禮 儀。	單元四：城鄉交流記 快樂的旅程 【活動一】行前的準備 1. 教師引導學生討論自己的旅遊經驗，並 分享旅遊時所攜帶的物品。 2. 教師設定一旅遊情境（例如高雄旅遊）每	1		

					<p>一小組討論並寫下旅遊物品清單。</p> <p>3. 小組分享自己的物品清單，教師作補充總結，並提醒，旅遊準備的物品依旅行地點、氣溫、性質的不同而有異，個人盥洗用品與一些急救用品身分證件等一定要記得攜帶的。</p> <p>【活動二】聰明的決定</p> <p>1. 教師引導學生討論除了旅遊前準備物品外，旅遊中應該注意的事項，並補充提醒注意營養均衡、睡眠充足、飲食衛生等旅遊事項。</p> <p>2. 以課本情境為例，請學生發表，教師由發表的內容加以澄清、補充，並強調健康行為的落實。</p>		
16	12.15 12.19	<p>五年級英語念謠觀摩賽（周五高年級）交通安全宣導</p> <p>G5 樂樂棒球比賽（泳課）</p>	<p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。</p>	<p>4-2 能了解健康飲食的意義。</p>	<p>【活動三】飲食停看聽</p> <p>1. 教師引導學生討論外出吃飯時會在意的地方，例如衛生、氣氛、美味等。</p> <p>2. 教師引導學生了解外食地點的衛生環境是最需要注意之處。</p> <p>3. 小組討論怎麼樣的外食地點衛生條件屬於優良及不佳，並請學生將討論結果寫在黑板上。</p> <p>4. 教師引導學生思考除了外食地點需要注意外，在餐點上的選擇需要注意什麼。</p> <p>【活動四】正確選擇食物</p> <p>1. 教師利用網路小遊戲，讓學生選擇自己喜歡的一日食物。</p> <p>吃吃喝喝分類帽 資料來源—雲林縣燦林國小</p> <p>2. 教師引導學生討論上述遊戲中自己喜歡的食物營養均衡問題，並思考面對各式各樣的外食時，應該如何選擇才符合營養又健康。</p> <p>3. 請學生利用營養的角度再次進行網路遊戲，了解應該要如何選擇外食。</p>	1	教師：均衡飲食小遊戲
17	12.22 12.26	<p>歲末感恩嘉年華會</p> <p>G5 樂樂棒球比賽（泳課）</p>	<p>2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p>	<p>4-1 能判斷並決定旅遊時的各種準備，且認識用餐禮儀。</p>	<p>【活動五】注意用餐禮儀</p> <p>1. 教師引導學生思考並分享到別人家做客或到外地旅遊用餐的經驗，引導學生反省、檢視自己當時的用餐禮儀是否正確合宜。</p> <p>2. 小組討論並分享用餐時應該注意的禮儀。</p> <p>【活動六】異國風情</p> <p>1. 教師請學生分享與家人討論或搜尋資料的不同國家飲食特色結果。</p>	1	學生：搜尋各國飲食特色資料

					2. 教師引導學生總結「面對不同的用餐禮儀時，應該要入境問俗，以免失禮」。			
18	12.29 1.2	G5 樂樂 棒球比賽 (學活) 元旦放假 一日	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	4-3 能認識常見傳染病並積極預防傳染病的發生	<p>潛伏危機</p> <p>【活動一】小心傳染病</p> <p>1. 教師引導學生說說看曾聽過或看過的傳染病名稱以及來源或症狀等相關認知。</p> <p>2. 教師說明學生所發表之傳染病來源，並補充其他傳染病。</p> <p>3. 教師引導學生討論如何避免上述之傳染病。</p> <p>【活動二】超級防護網</p> <p>1. 教師引導學生討論在外出旅遊時，要如何確保自己及他人的健康。</p> <p>2. 教師利用課本情境圖，教師引導學生思考，遇到圖中的情況時應該怎麼說、怎麼做。</p>	1	學生： 搜尋傳染病相關資訊	
19	1.5 1.9	收 1、2 月份午餐費 秩序整潔 評分結束	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	4-3 能認識常見傳染病並積極預防傳染病的發生	<p>【活動三】預防接種的重要</p> <p>1. 教師引導學生分享自己曾經或聽過什麼預防接種的疫苗。</p> <p>2. 教師拿出接種紀錄卡，讓學生回想自己是否曾接種過相關疫苗。</p> <p>3. 教師引導學生討論，預防接種的理由及好處。</p> <p>4. 教師引導學生總結「接種疫苗是為了預防疾病的發生，而且能避免傳染病的侵襲」。</p> <p>【活動四】B型肝炎</p> <p>1. 教師說明B型肝炎是由帶有病毒的血液或體液而傳染，並介紹課本上預防B型肝炎的方法。</p> <p>2. 教師說明，感染到B型肝炎，有一部分原因是由於不健康的行為所引起，因此，個人衛生習慣要從小做起。</p>	1	學生： 搜尋 B 型肝炎相關資訊 教師： 接種紀錄卡	
20	1.12 1.16	G5 樂樂 棒球比賽 (學活) 期末考週 愛校巡守 隊結束	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	4-3 能認識常見傳染病並積極預防傳染病的發生	<p>消滅登革熱</p> <p>【活動一】認識登革熱</p> <p>1. 請學生分組討論蒐集之登革熱相關資訊，並利用概念圖的方式製成海報。</p> <p>2. 教師引導學生利用海報內容歸納出登革熱的傳染途徑及感染登革熱的症狀等資訊。</p> <p>3. 教師說明埃及斑蚊、白線斑蚊是傳播登革熱病毒的蚊子，這兩種病媒蚊喜歡藏匿在積水的容器中，例如：花瓶、廢瓶罐、水缸、水桶、廢輪胎或樹洞等地方。因</p>	1	學生： 登革熱相關資訊、彩色筆 教師： 海報紙	

					此，隨手清除積水容器，以及避免被病媒蚊叮咬，才能有效防治登革熱。 【活動二】環境衛生總體檢 1. 教師引導學生共同規畫居家環境檢核內容，並設計屬於自己家的檢核表。 2. 請學生回家實際檢和自己的居家環境，並廣邀鄰居共同改善社區。			
21	1.19 1.20	實施第2學期課程			利用概念圖進行第一單元及第二單元之學習回顧	1		

【體育】

週次	實施日期	學校（或學年）重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域
1	9.1-9.5	友善校園週/發點名簿、路隊調查表、放學路隊練習、註冊單發放	3-2-1 表現全身性活動控制能力。	1-1 能在排球活動中學習接球、發球技巧	運動安全 【活動一】說明本學期課程 說明本學期課程，讓學生瞭解上課內容有排球、籃球、樂樂棒、跳箱和躲避球五項運動項目。 【活動二】器材介紹 校園運動器材借用說明與遊樂設施分別使用時應注意的事項	1	排球	
2	9.8-9.12 9.8	語文競賽區賽、秩序整潔糾察隊訓練、午餐宣導、愛校巡守隊開始 9/13 親師生大掃除 中秋節放假一日	3-2-1 表現全身性活動控制能力。	1-1 能在排球活動中學習接球、發球技巧	主題:排球 【活動一】 1. 教師說明高手傳球的基本動作。 2. 教師說明高手傳球的準備動作要領，例如：屈膝、手肘過肩。 3. 學生先練習自拋自接，以習慣高手傳球的最佳位置。 4. 將全班分為兩人一組，分別以坐姿、站姿等方式進行高手傳球練習。	2	排球	
3	9.15-9.19	語文競賽市賽、全校防災演習 樹烏蝶展覽、G5 愛滋病宣導 秩序整潔評分						

		開始						
4	9.22-9.26	(周五一年級)交通安全宣導、品格宣導 9.23 雲水書坊行動書車	3-2-1 表現全身性活動控制能力。	1-1 能在排球活動中學習接球、發球技巧	【活動二】 1. 教師講解排球托球要領。 2. 低手接球與發球要領。 3. 將全班分為兩人一組練習，教師依學生狀況指導。	1	排球	
5	9.29-10.3	防災演練(防災計畫)	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1-2 能在籃球活動中表現運球上籃動作。	主題:籃球高手 【活動一】 1. 教師示範雙手運球、跨下運球、背後運球和倒退運球。 2. 學生依據教師示範的動作練習。	1	籃球	
6	10.6-10.10 10.10	收10月份午餐費國慶日放假一日	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1-2 能在籃球活動中表現運球上籃動作。	【活動二】 1. 教師說明三步上籃要領、應用與上次練習狀況。 2. 學生依據教師示範的動作練習。	1	籃球	
7	10.13-10.17	高年級線上校園生活問卷施測 10.21 雲水書坊行動書車	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1-2 能在籃球活動中表現運球上籃動作。	【活動三】 1. 教師說明投籃要領。 2. 學生依據教師示範的動作練習。	1	籃球	
8	10.20-10.24	(周五二年級)交通安全宣導、品格宣導 G6 直道接力賽(學活)	4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	1-3 了解並參與培養體適能方面的身體活動課程計畫，以增進自己的體適能。	【體適能檢測】 1. 學生填寫基本資料。 2. 施測前請先做熱身操並加強關節及肌肉的伸展。 3. 過程中學生先練習教師再進行檢測。 *坐姿體前彎：膝蓋打直，手心交疊向前伸展，吐氣收小腹，不要閉氣。 *仰臥起坐：屈膝與肩同寬，雙手交叉置於胸前，上來吐氣下去吸氣，頭不可以著地。施測結束後請做海豹姿勢伸展腹部。三人一組，一人壓腿，一人跪姿護著受試學生的頭部。 *立定跳遠：雙腳打開與肩同寬，膝蓋微彎，手臂上擺帶動身體挺身向前跳躍，雙腳著地後手臂下擺，先屈膝再起身，注意身體重心不要往後傾。可以	3	碼表、坐姿體前彎板體操墊	
9	10.27-10.31	G3 競走接力賽(學活)						
10	11.3-11.7	收11月份午餐費 11.3 廣達游於藝-黃公望富春山居圖展開幕						

		體適能檢測開始 期中考週			先練習兔跳，加強腿部的彈跳力與爆發力。 *八百公尺跑走：先說明不可參加八百公尺跑走的病症（心臟病、氣喘者）。說明分組施測，每組學生均有任務，任務如下：計數圈數、提醒受試的同學最後一圈時該舉手提醒教師等。跑走可以邊跑邊走。 4. 施測完畢後學生先填寫檢測結果並與同儕分享，教師再表揚表現優異的學生。			
11	11.10-11.14	陸泳課開始 G1 拍球接力賽（學活）	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1-3 能在樂樂棒活動中學習接球、發球、打擊技巧	主題：樂樂棒球 【活動一】 1. 學生兩人或三人一組練習互相傳球。 2. 教師布置壘包場地，將學生分成打擊和防守組。 3. 打擊組分成打擊者和本壘負責接球的人數名，接球者負責接傳回本壘的球及放置球給打擊者。 4. 防守者分別站在內野、壘包和外野。 5. 接到球的人要依序傳給兩個人後才可以傳回本壘。 6. 打擊完一輪後攻守交換。	2	樂樂棒球	
12	11.17-11.21	（周五中年級）交通安全宣導、品格宣導 G2、G4 健身操比賽（學活）						
13	11.24-11.28	體適能檢測結束 二年級國語朗讀觀摩賽	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1-3 能在樂樂棒活動中學習接球、發球、打擊技巧	【活動二】 1. 教師說明打擊要點。 2. 教師布置場地放置打擊臺數個。 3. 學生依據打擊台分成數個組，每次一個上場打擊，打擊時可面對牆壁。 4. 每人有三球打擊機會，全部打完后將球檢回換下一人打。	1	樂樂棒球	
14	12.1-12.5	收 12 月份午餐費 三年級母語朗讀觀摩賽。教師會年度改選	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1-3 能在樂樂棒活動中學習接球、發球、打擊技巧	【活動三】小比賽練習 1. 教師布置壘包場地，將學生分成打擊和防守組。 2. 打擊組分成打擊者和本壘負責接球的人數名，接球者負責接傳回本壘的球及放置球給打擊者。 3. 防守者分別站在內野、壘包和外野。	2	樂樂棒球	

15	12. 8-12. 12	四年級英語歌謠觀摩賽			4. 每人可以打三球，打擊完一輪後攻守交換。			
16	12. 15-12. 19	五年級英語念謠觀摩賽、 (周五高年級) 交通安全宣導 G5 樂樂棒球比賽 (泳課)	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1-5 能在跳箱活動中學習騰過箱的技巧。	主題: 跳箱 【活動一】 1. 教師說明示範跳箱要領與安全注意事項。 2. 學生逐一練習。 3. 先以分段騰躍過箱，讓學生手腕與肢體適應。 4. 視學生狀況調整跳箱高度。	2	跳箱	
17	12. 22-12. 26	歲末感恩嘉年華會 G5 樂樂棒球比賽 (泳課)						
18	12. 29-1. 2 1. 1	G5 樂樂棒球比賽 (學活) 元旦放假一日	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1-6 能在躲避球活動表現傳接球、攻擊與閃躲動作，並了解規則。	主題: 躲避球 【活動一】 1. 教師說明躲避球規則，避免運動傷害的發生。 2. 教師講解示範傳接球要領。 3. 學生進行分組練習。	1	躲避球	
19	1. 5-1. 9	收 1、2 月份午餐費 秩序整潔評分結束	3-2-3 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1-6 能在躲避球活動表現傳接球、攻擊與閃躲動作，並了解規則。	【活動二】 1. 教師說明示範閃躲動作要領。 2. 以兩人為進攻方，一人為防守方，教師說明不同攻擊球高度（高飛球、平飛球及反彈球）的閃躲技巧，並做閃躲練習。 3. 學生進行小組分組練習。	1	躲避球	
20	1. 12-1. 16	G5 樂樂棒球比賽 (學活) 期末考週 愛校巡守隊結束	3-2-3 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1-6 能在躲避球活動表現傳接球、攻擊與閃躲動作，並了解規則。	【活動三】 1. 教師說明新式躲避球比賽規則。 2. 將學生分成兩隊，雙方各派出一人跳球決定發球權。 3. 內場學生被擊中，立刻退到場外；外場學生攻擊到內場學生時，可選擇進入或不進入內場。 4. 比賽時間為 5 分鐘，時間終了，以內場人數多者為勝。 5. 規則可依實際狀況，作適當的修改。	1	躲避球	

21	1. 19-1. 20	實施第 2 學期課程	。		統整與回顧	1		
----	-------------	------------	---	--	-------	---	--	--

【游泳】

週次	實施日期	學校（或學年）重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域
1	9.1-9.5	友善校園週/發點名簿、路隊調查表、放學路隊練習、註冊單發放	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-1 能學會游泳的與自救的能力。	主題一、游泳 一、岸上操課： 教師帶領學生做完暖身操後，示範講解當日水中教學之動作，並讓學生在岸上先進行練習。 （當日未下水的學生，若無身體上之不適，則在岸上繼續進行練習。） 二、水中教學： 依據教育部全國中、小學游泳與自救能力基本指標表，將學生依照游泳能力進行分組教學。 （一）	1	浮板、浮球、浮條	
2	9.8-9.12	語文競賽區賽、秩序整潔糾察隊訓練、午餐宣導、愛校巡守隊開始 9/13 親師生大掃除 中秋節放假一日				1		
3	9.15-9.19	語文競賽市賽、全校防災演習 樹島蝶展覽、G5 愛滋病宣導 秩序整潔評分開始			組別 海馬組 游泳能力練習 自救能力練習 1. 在水中拾物 2 次，撿拾之物品約略十元硬幣大小。 2. 持牆漂浮，摸膝站立。 3. 持浮具漂浮，摸膝站立。 4. 空手漂浮，摸膝站立。 5. 蹬牆漂浮 3 公尺後站立。 1. 站立韻律呼吸 20 次，韻律呼吸需連續完成，單、雙腳著地皆可。 2. 大字漂。 3. 一字漂。 4. 水母漂 10 秒，不可換氣。 （二）	1		
4	9.22-9.26	（周五一年級）交通安全宣導、品格宣導 9.23 雲水書坊行動書車				1		
5	9.29-10.3	防災演練(防災計畫)				1		
6	10.6-10.10	收 10 月份午餐費 國慶日放假一日				1		
7	10.13-10.17	高年級線上校園生活問卷施測 10.21 雲水書坊行動書車			組別 水獺組 游泳能力練習 1. 捷式打水練習，先持牆練習，再漂浮練習，最後搭配浮具練習。 2. 打水前進 10 公尺。 3. 捷式單邊划手換氣練習，先站立持牆練習，再邊走邊划手練習，最	1		
8	10.20-10.24	（周五二年級）交通安全宣導、品格宣導				1		

		G6 直道接力賽（學活）		習	後搭配打水前進。 4. 游泳前進 15 公尺，換氣 3 次以上。			
9	10.27-10.31	G3 競走接力賽（學活）		自救能力練習	1. 浮具漂浮 60 秒，浮具意指浮板、浮球、浮條等。 2. 水母漂 20 秒，可換氣。 3. 仰漂 15 秒，可助划。		1	
10				(三)			1	
				組別	海龜組			
		收 11 月份午餐費 11.3 廣達游於藝-黃公望富春山居圖 11.3-1 展開幕 1.7 體適能檢測開始 期中考週		游泳能力練習	1. 捷式交叉划手換氣練習，先站立持牆練習，再邊走邊划手練習，最後搭配打水前進。 2. 游泳前進 25 公尺，換氣 5 次以上。 3. 仰踢練習，先搭配浮具練習，再漂浮練習。 4. 仰式單邊划手練習，直接搭配仰踢練習。 5. 仰式交叉划手練習，直接搭配仰踢練習。			
				自救能力練習	1. 水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一次。 2. 仰漂 30 秒，可助划。			
				(四)				
				組別	海豚組			
				游泳能力練習	1. 蛙腿練習，先持牆練習，再漂浮練習，最後搭配浮具練習。 2. 蛙手練習，先站立練習，再邊走邊划手練習，最後搭配蛙腿前進。 3. 轉身練習，先原地練習，再慢慢靠近牆壁練習。			

					4. 仰、蛙、蝶、捷任選一式完成 50 公尺，不著地且包含轉身。			
				自 救 能 力 練 習	1. 立泳 30 秒。 2. 仰漂 60 秒，可助划。			
11	11.10- 11.14	陸泳課開始 G1 拍球接力賽（學 活）	3-2-2 在 活 動 中 表 現 身	1-2 能 跳 繩	主題二、跳繩 一、請學生以徒手動作進行下列招式的練習， 並以招招成功不間斷為目標。 1. 手腕運動 2. 腳踝運動 3. 跑步跳 4. 單腳跳 5. 左右開合跳 6. 前後開合跳 7. 前舉後振跳 8. 左右橫擺跳 9. 前踏跳 10. 後踏跳 11. 踏踢跳 12. 原地踏步 13. 左右體側空迴旋	1	學生自 備跳繩	
12	11.17- 11.21	（周五中年級）交 通安全宣導、品格 宣導 G2、G4 健身操比賽 （學活）	體 的 協 和 調 性。	陀 螺 的 招 式。		1	播音設 備	
13	11.24- 11.28	體適能檢測結束 二年級國語朗讀觀 摩賽				1		
14	12.1-1 2.5	收 12 月份午餐費 三年級母語朗讀觀 摩賽。教師會年度 改選				1		
15	12.8-1 2.12	四年級英語歌謠觀 摩賽				1		
16	12.15- 12.19	五年級英語念謠觀 摩賽、 （周五高年級）交 通安全宣導 G5 樂樂棒球比賽 （泳課）	3-2-2 在 活 動 中 表 現 身	1-3 能 樂 樂 棒 球 的 技 巧。	主題三、樂樂棒球比賽 搭配班際競賽進行樂樂棒球比賽。	1	樂樂棒 球設備	
17	12.22- 12.26	歲末感恩嘉年華會 G5 樂樂棒球比賽 （泳課）				1		
18	12.29- 1.2	G5 樂樂棒球比賽 （學活）元旦放假	3-2-2 在 活 動 中	1-2 能 學 會	主題四、陀螺 一、教師介紹陀螺的基本招式——弓步低腰、	1	陀螺、 呼拉	

		一日	表現身跳繩	拋陀甩繩。		圈、飛	
19	1.5-1.9	收1、2月份午餐費 秩序整潔評分結束 G5 樂樂棒球比賽 (學活)	體的協和陀 調性。螺的 招 式。	二、教師指導學生使用呼拉圈、飛盤進行地面的擲準練習。	1	盤	
20	1.12-1.16	期末考週 愛校巡守隊結束			1		
21	1.19-1.20	實施第2學期課程	3-2-2 在1-4 能 活 動 中 學 會 表 現 身 拔 河 體 的 協 的 技 調 性 。 巧 。	主題五、直道接力賽 教師介紹五下班際競賽——拔河比賽之比賽規則與實施方式，並讓學生進行練習。	1	拔河繩	